॥ ॐ नमो वीतरागाय ॥

માંદાની માવજત

[માંદા માણસની માવજત કરવાના સંબંધમાં કેટલીક ઉપયોગી સૂચનાઓ.]

લિંબડી સંપ્રદાયના સ્વર્ગવાસી ગચ્છાધિપતિ
પૂજ્ય શ્રી લાધાજી સ્વામીના શિષ્ય મુનિ
શ્રી છોટાલાલજીથી પ્રેરિત.

યોજક,

દલીચંદ સૌભાગ્યચંદ શાહ,

(મુળી નિવાસી) મુ. મુંબઈ.

પ્રકાશક

મર્હુમ દેવચંદ ત્રીકમજીનાં વિધવા પત્ની

બાઈ જીવીબાઈ

મુ. જેતપુર. (કાઠિયાવાડ.)

પ્રથમ આવૃત્તિ; પ્રત ૨૦૦૦; વીર સંવત્ ૨૪૪૦; ઈ સ. ૧૯૧૩.

કિંમત એક આનો.

પૂજ્ય શ્રી લાધાજી સ્વામી ગ્રંથમાળા-મણકો ૪ થો.

માંદાની માવજત.

અમદાવાદ:

ધી ડાયમંડ જ્યુબિલી પ્રીન્ટીંગ પ્રેસમાં પરીખ

દેવીદાસ છગનલાલે છાપ્યું.

અર્પણપત્રિકા.

લિંબડી સંપ્રદાયના મર્હૂમ ગચ્છાધિપતિ પૂજ્યપાદ શ્રીમદ્ પૂજ્ય શ્રી લાધાજી સ્વામીના શિષ્ય મર્હૂમ મહાપુરૂષ શ્રી હર્ષચંદ્રજી સ્વામીના શિષ્ય

મુનિ શ્રી લક્ષ્મીચંદ્રજી.

જે વિષયનું મને મુદ્દલ જ્ઞાન જ નહિ તે વિષયપર એક નિબંધ લખાયો તેનું કારણ માત્ર મ્હારી માંદગી વખતે તમે કરેલી ઉત્તમ પ્રકારની માવજતને જ આભારી છે, એટલું જ નહિ પણ માવજત કરવામાં જોઇતા ઉત્તમ ગુણોનું નિવાસસ્થાન હોઇ અને કોઇ પ્રકારે કોઇના આત્માને શાન્તિ આપવાની પવિત્ર ભાવના હૃદયમાં સ્થિર વાસ કરી રહેલી છે તેનાથી આકર્ષાઇ, સ્વના ભોગે પરનું હિત કરવાની તીવ્ર લાગણીથી પ્રેરાઇ, છેવટે **'आत्मवत्सर्वभूतेषु'** એ મહાન્ મંત્રના અનુયાયી રૂપે હોઇ આ નિબંધ તમને જ અર્પણ કરૂં તો તેમાં કાંઇ વિશેષ કરતો નથી; કારણકે આ નિબંધની ઉત્પત્તિ તમારા ઉપરોક્ત ગુણને લેઇને જ છે.

જેતપુર વીર સંવત ૨૪૪૦	લિ. જગતના કલ્યાણનો વાંચ્છક
ના કાર્તિક સુદિ ૧ ગુરૂ.	**મુનિ છોટાલાલજી.**

હેતુ.

વીર સંવત્ ૨૪૩૮ (વિક્રમ સં. ૧૯૬૮) ના **માંગરોલ** બંદરના ચાતુર્માસમાં ભાદરવા વદમાં મ્હને એકાએક તાવની વ્યાધિ થઇ આવી અને તે વ્યાધિએ પોતાનું પ્રાબલ્ય અજમાવવામાં કોઈ પણ જાતની ખામી રાખી નહિ. એ માંદગીને સમયે મ્હારા વડીલ ગુરૂભાઈ સદ્ગત શ્રી **હર્ષચંદ્રજી** સ્વામીના શિષ્ય મુનિ શ્રી **લક્ષ્મીચંદ્રજી**એ મ્હારી ઉત્તમ પ્રકારે માવજત કરી, ખુલ્લા શબ્દોમાં કહું તો મને જે વ્યાધિથી મુક્ત થવાનું બન્યું છે તે તેમની માવજત કરવાની રીતિ અને પ્રીતિને જ આભારી છે. આવી રીતે માવજત કરવાની ઉત્તમ રીતિ અને તે સમયનું વર્તન જોઈ મને માંદગીને બીછાને પડયાં પડયાં એક રાત્રે વિચાર થયો કે "ઘણા બીચારા અજ્ઞાન જીવો પોતાના સ્નેહીને માંદગી સમયે દવા વિગેરેથી શાંત કરવા અનેક પ્રકારના પ્રયત્નો કરે છે પરંતુ દવા જોઇએ તેવી અસર કરતી નથી, તેનું કારણ માત્ર એ જ છે કે માવજત કેમ કરવી તેના જ્ઞાનનો અભાવ હોય છે અને એથી કરી ઘણી વખત સ્નેહીના હાથે સ્નેહીનું અહિત થવાના પ્રસંગો બને છે, તો માવજત કરનારે તે વખતે કેવો સ્વભાવ રાખવો જોઈએ, કેવું વર્તન રાખવું જોઈએ, વિગેરે બાબતોનું તેને જ્ઞાન થાય તો ઘણા પ્રકારનું અનારોગ્ય દૂર થાય, અને મનુષ્યો આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરી સ્વ-પર હિત સાધતા થાય તે વિષય પરત્વે એક નિબંધ લખાય તો ઠીક." આ વિચારે દૃઢતા ધારણ કરી અને બીજે જ દિવસે સ્હેજ આરામ થતાં એ કાર્ય શરૂ કર્યું ! પરંતુ શા[illegible] [illegible]કૃતિ જોઇએ તેવી વ્યવસ્થિત ન રહેતી હોવા[illegible] તે કાર્ય [illegible]
થયું; પણ આજે એક વર્ષ દિવસે પૂ[illegible]
માનવા જેવું જ છે.

"માંદાની માવજત" કેમ કરવી? તે કર્તવ્યનું ભાન કરાવનાર અને જ્ઞાન આપનાર અંગ્રેજી ભાષામાં કેટલાંએક પુસ્તકો બ્હાર પડયાં છે, પરંતુ ગુજરાતીમાં ખાસ કરી એ વિષય પરત્વે કોઇ પણ પુસ્તક પ્રસિદ્ધ થયું છે એવી મને ખબર ન હતી, એટલે આ વિષયનાં પુસ્તકો મેં મુદ્દલ વાંચ્યાં નથી. આ નિબંધ માત્ર મારી માંદગીને પ્રસંગે મુનિ શ્રી લક્ષ્મીચંદ્રજીની માવજત કરવાની રીતિ જોઇને મને ઉદ્ભવેલ મ્હારા વિચારો જ છે; એથી કરી ઘણે સ્થળે દોષ હશે એમ હું ચોક્કસપણે માનું છું; તોપણ વાચકને આગ્રહયુક્ત ભલામણ કરૂં છું કે જે કાંઇ ઠીક લાગે અને લેવાનું મળે તેટલું લઇ પોતે આરોગ્યવાન બનવા અને અન્યને બનાવવા પ્રયત્ન કરો, અને તેમાં યશ પ્રાપ્ત કરો, એવું જો કાંઈ બને તો મ્હારો પ્રયાસ સફળ થયો માનીશ.

આ નિબંધ તૈયાર થયા પછી કેટલોએક વખત જેમનો તેમ પડી રહ્યો. પછી ચાલુ સાલે એટલે વીર સં. ૨૪૩૯ (વિક્રમ સં. ૧૯૬૯) નું ચાતુર્માસ જેતપુર થયું. તે દરમ્યાન આ નિબંધ બે ત્રણ ગૃહસ્થને જૂદે જૂદે વખતે વાંચવા માટે આપ્યો અને તે એવા ઇરાદાથી કે તેમાં જે જરૂરજોગી અપૂર્ણતા હશે તે જાણવામાં આવશે. આમ થતાં એક વખતે અનાયાસે શ્રીમતી જીવીબાઇના હાથમાં આ નિબંધ ગયો અને તેમણે તે વાંચ્યો; બાદ પોતાની દયાળુ વૃત્તિને લીધે મનથી નિશ્ચય કર્યો કે "આ નિબંધ જનસમાજને ઉપયોગી અને લાભકર્તા છે, તો તેને પ્રસિદ્ધિમાં લાવી હું લોકહિતમાં મ્હારાથી બનતો ફાળો આ રીતે આપું, અને આ નિબંધ વાંચી લોકો પોતે પોતાનું

'તા થાય તે. મહાલાભ થાય." આ વિચારને દઢ

નિબંધ મ્હારે પ્રસિદ્ધિમાં લાવવો છે માટે

.. આ વિચારને રાણપુરનાં સૌ. **મોંઘીબાઇએ**

ઉત્તેજન આપ્યું. તેના પરિણામે આ નિબંધ પ્રસિદ્ધિમાં આવ્યો છે. કોઈ પણ લખાણ લખનાર પોતાની સ્થિતિની હદમાં રહીને લખે તો તે ઠીક લાગે છે, અને જો હદ બહાર જાય છે તો જનસમાજમાં હાંસીને પાત્ર અને તિરસ્કારને પાત્ર થાય છે, એ વાતનું સ્મરણ રાખીને આ નિબંધ મેં સાધુપણાની હદમાં રહીને લખી શકાય તેટલો જ—એટલે બહુ થોડો જ લખેલો છે. બાકી કેટલીએક વ્યવહારૂ બાબતો અને વિશેષ સ્પષ્ટીકરણથી તથા સુધારા વધારાથી રા. દલીચંદ સૌભાગ્યચંદ શાહે લખેલી છે અને તેથી કરીને જ આ નિબંધ ખરી રીતે ઉપયોગી થયો છે.

આ નિબંધના છેલ્લા ચોથા પ્રકરણમાં "દર્દી પોતે" એ મથાળા તળે જે કાંઇ મેં લખ્યું છે તેના કરતાં કોઇ માવજત કરનાર સારી રીતે લખી શકે, કારણકે જેવી રીતે માવજત કરનારના ગુણો અને સ્વભાવ માંદો માણસ સમજી શકે છે, તેવી જ રીતે માંદાના ગુણ અને સ્વભાવ માવજત કરનાર સારી રીતે સમજી શકે; એટલે એ પ્રકરણમાં વાંચનારને ઘણી જ ખામી લાગશે, પરન્તુ એના માટે હું નિરૂપાય છું.

છેવટે આ નિબંધના વાચનથી લોકો નિર્દોષ રીતે માવજત કરતાં શીખે અને એથી આરોગ્યની વૃદ્ધિ થાય એવું ઇચ્છી અત્રે જ વિરમીશ.

જેતપુર, વીર સંવત્ ૨૪૪૦ ના
કાર્તિક સુદિ ૧ ને ગુરૂવાર.

લિ. સર્વનો શુભેચ્છક,
મુનિ છોટાલાલજી.

॥ ॐ नमो वीतरागाय ॥

માંદાની માવજત.

૧. માવજત કરનાર માણસ.

દુનિયામાં મનુષ્ય માત્ર, કહો કે પ્રાણી માત્ર દરેકને એક યા બીજા રૂપમાં વ્યાધિઓ લાગુ પડેલી છે. કોઇ કોઇ વખતે વ્યાધિઓ કોઇને સામાન્ય રૂપમાં હોય છે તો કોઇને વિશેષ રૂપમાં ઉદયમાન હોય છે. જે વખતે સામાન્ય રૂપમાં હોય છે, ત્યારે તે વ્યાધિને માટે બીજાઓની સ્હાયની જરૂરીયાત બહુ જ ઓછી પડે છે, પણ જ્યારે વ્યાધિ વિશેષ રૂપમાં હોય છે ત્યારે તો બીજાઓની મદદની અવશ્ય જરૂર પડે છે. તે મદદગાર એટલે કે માવજત કરનાર કેવા હોવા જોઇએ અને તેનું વર્તન તે વખતે કેવું હોવું જોઇએ તે જાણવાની બહુ જ જરૂર છે. માવજત કરનાર માણસ સ્વભાવે શાન્ત, ગંભીર, અને 'ધૈર્ય' વાળો હોવો જોઇએ તેની સાથે 'સહનશીલતા' નો ગુણ તો અવશ્ય હોવો જોઇએ જ.

अ. માવજત કરનાર માણસ શાન્ત એટલા વાસ્તે હોવો જોઇએ કે માંદાના સહવાસમાં રહેતી વખતે અનેક મનુષ્યના સહવાસમાં તેને આવવું પડે છે, અને તે આવનાર સ્ત્રી પુરૂષો એક સરખી પ્રકૃતિનાં હોતાં નથી. [illegible]થી કોઈ કેમ કહે અને કોઇ કેમ કહે એવા પ્રસંગમાં જો માવજત [illegible] માવ શાંત ન હોય તો આવનારને સંતોષ મળતો નથી, પણ [illegible] કંટાળી અને વખતે તકરાર પણ કરી નાંખે

છે. આથી માંદો માણસ પણ અશાંત સ્વભાવવાળા માણસથી કંટાળી જાય છે. આથી કદાચ માંદા માણસની પ્રકૃતિ વિશેષ ખરાબ થાય છે. માટે માવજત કરનારે સ્વભાવ બહુ જ શાંત રાખવો; ગુસ્સા-વાળી કે તામસી પ્રકૃતિને સર્વથા દૂર કરવી જોઇએ, કારણકે કુદરતી રીતે જ તામસી પ્રકૃતિવાળો માણસ કોઇ પણ ઠેકાણે આનંદ મેળવી શકતો નથી, કોઇ સંગાથે મિત્રાચારી રાખી શકતો નથી અને દરેકને અશાંત સ્વભાવવાળો માણસ અપ્રિય થઇ પડે છે; તો પછી જ્યાં ઘણા મનુષ્યોના સહવાસમાં આવવાનું બને અને તે વખતે અશાંત હોય તો સંતોષ તો ક્યાંથી જ આપી શકે? તો માવજત કરનારે શાંત સ્વભાવ અવશ્ય રાખવો જોઇએ.

ब. માવજત કરનારનો બીજો ગુણ ગંભીરતાનો અતિ જરૂરનો છે, કારણકે ગંભીર સ્વભાવનો માણસ સામાન્ય બાબતોથી કંટાળતો નથી અને તેની સાથે માંદા માણસ ઉપર પોતાની ગંભીરતાની એવી તો સુદૃઢ અસર કરે છે કે માંદગીને બીછાને પડેલ માણસ કે જેને ઘણા વખતનો મંદવાડ છે, અને તેથી પ્રકૃતિ બગડી ગઇ હોય તે માવજત કરનારના ગંભીર સ્વભાવની અસરથી સુધરી જાય છે અને માંદા માણસને જોવા આવનાર અનેક પ્રકૃતિનાં સ્ત્રીપુરૂષોને માવજત કર-નાર પોતાના ગંભીર સ્વભાવને લીધે સંતોષ પમાડી શકે છે, એટલું જ નહિ પણ પોતાના કાર્યમાં ઘણાં મનુષ્યોને કહ્યા વિના સ્હાયક બનાવી શકે છે. ગંભીર સ્વભાવ આવા અને આથી વિશેષ પ્રકારના લાભો મેળવી શકે છે.

क. માવજત કરનારનો ત્રીજો ગુણ ધૈર્યનો બતાવેલો છે. તે ગુણ મુખ્યત્વે કરીને હોવો જોઇએ, કારણકે વ્યાધિઓ એક પ્રકા-રની થતી નથી પરન્તુ અનેક પ્રકારની હોય છે. તેમાં કેટલીએક વ્યાધિઓ એવી હોય છે કે માવજત કરનારને અનેક પ્રકારની મુસ્કે-

લીઓ ભોગવવી પડે છે. તે વખતે જો ધૈર્યનો ગુણ ન હોય તો માંદા માણસને ઘણા પ્રકારની અડચણો વેઠવી પડે છે. કેટલીએક વખત ઘણો મંદવાડ ખાધેલો માણસ સ્વભાવે ચીડીઓ બની જાય છે, અને ચીડીઆ સ્વભાવને લીધે માવજત કરનારને જેમ તેમ કહે છે. તેના હરેક કાર્યને વખોડી કાઢે છે, અને કેટલીએક વખત તો મારવા દોડવા પણ ચુકતો નથી. એથી પણ આગળ વધીને તે ચીડીયા સ્વભાવવાળો માણસ પોતાને જોવા આવનાર માણસો સમક્ષ માવજત કરનાર બરાબર માવજત નથી કરતો એમ કહી વગોવે છે. આવા આવા હરેક પ્રસંગે માવજત કરનાર પોતાનું ધૈર્ય જો ખોઇ બેસે તો માંદાના બાર વાગી જાય. પણ એથી ઉલટું વૈદ્ય ડોકટરની માફક ધૈર્ય રાખી ઉપર બતાવેલા પ્રસંગોને મનથી જતા કરી ન ગણકારતાં પોતે પોતાનું કાર્ય બજાવ્યે જવું ને એમ કરવાથી માંદો માણસ જ્યારે તંદુરસ્ત–નીરોગી બને છે, ત્યારે મંદવાડના વખતમાં પોતે ચલાવેલી વર્તણુક પોતાને યાદ આવવાથી અંતરમાં પસ્તાય છે, ખેદ કરે છે અને છેવટે માવજત કરનારની ક્ષમા પણ માંગે છે! આ બધું એ માવજત કરનારમાં ધૈર્યનો ગુણ હોય તો જ બની શકે છે; નહિતર એથી ઉલટું પરિણામ આવે છે. માટે માવજત કરનારે ધૈર્યનો ગુણ અવશ્ય ધારણ કરવો જ જોઇએ.

ड. માવજત કરનારનો ચોથો અને છેલ્લો તેમ જ અતિ અગત્યનો ગુણ **સહનશીલતાનો** છે કે જે ગુણની ન ચલાવી શકાય તેવી અનિવાર્ય જરૂર છે. એ ગુણ તો અવશ્ય હોવો જ જોઇએ. દરેકે દરેક કાર્ય વગર કંટાળે અને વિના બડબડે દીર્ઘ દૃષ્ટિથી કરવું જોઇએ. માંદાની માવજત તે એક વેઠરૂપે ન કરવી જોઇએ, પણ ખંતથી–ઉત્સાહથી કરવી જોઇએ; કે જેથી પોતાને અને માંદાને પરિણામે સંતોષ રહી શકે. સહનશીલતાના ગુણના અભાવે માત્ર ઓઘ સંજ્ઞાથી

માવજત કરનાર ઘણી વખત વિપરીત પરિણામ લાવી આપે છે. આ વાત ઘણાએ જોઇ અને અનુભવી પણ હશે; કોઇ સ્ત્રી પુરૂષ માંદાની ખબર કહાડવા આવે ત્યારે માવજત કરનાર કે જેનામાં 'સહનશીલતા' નો અભાવ છે, તે માંદાના સાંભળતાં જોવા આવનારને કહે કે "ભાઇ ! હમણાં તો બહુ હેરાન છીએ; અમુક માંદા છે તે તેના કામમાંથી એક ઘડીની પણ નિવૃત્તિ મળતી નથી. થાકીને લોથ થઇએ છીએ, આખો દિવસ એમાં ને એમાં ગુંચવાઈ રહેવાથી બીજું કાંઇ પણ કામ થતું નથી ને આમને આરામ થતો નથી." આવા આત્મશ્લાઘા અને કંટાળો સૂચવતા શબ્દો બોલી આવનારને જણાવે કે હું જ બધુંએ કરૂં છું ! આમ જણાવ્યા પછી સાંભળનાર જો સમજુ હોય તો મનમાં તો બોલનારની કિંમત કરી લે, પણ વિવેક બતાવવાની ખાતર કહે કે "શું કરે ? કહો, કર્યા વિના કાંઈ છુટકો છે ? તમે નહિ કરો તો બીજું કોણ કરે ?" વિગેરે વિગેરે કહી આશ્વાસન આપે છે. પણ આ વાતચિત ઉપરથી તેમાં પણ માવજત કરનારના શબ્દો ઉપરથી માંદા માણસને ઘણી જ ખરાબ અસર થાય છે, અને એ વખતે ઘણું કરી એવા જ વિચાર ઉત્પન્ન થાય છે કેઃ "હું મ્હારા પૂર્વ કર્માનુસારે વ્યાધિ ભોગવું છું, અને આ માણસ મ્હારી માવજત કરે છે; પણ એ માવજત એને વેઠરૂપ થઇ પડે છે; મ્હારા મંદવાડને અંગે કરવું જોઈતું કામ એને કંટાળાભરેલું થઇ પડેલું છે. આવા માવજત કરનારાઓ કરતાં બીજાઓ હોય તો વધારે સારૂં (આવા પ્રસંગે જો ખાસ કરીને પોતાનું અંગત માણસ ન હોય પણ કોઇ કુટુંબી કે એવો કોઈ પણ માવજત કરનાર હોય છે ત્યારે તો એમ જ થાય કે) મ્હારૂં પોતાનું અંગનું માણસ નથી તો જ મ્હારી આજે આવી કફોડી સ્થિતિ થઇ પડી છે અને આવા અનુચિત શબ્દો સાંભળવા પડે છે." આવા વિચારથી માંદા

માણસનું મન અનેક તર્કવિતર્ક કરે છે, અને એથી ચિત્તવૃત્તિ ઉદાસ બની જાય છે. તેની સાથે વ્યાધિ પણ વિશેષ જોર કરે છે. આનું છેવટ પરિણામ એ આવે છે કે માંદાની સ્થિતિ દિન પ્રતિદિન બહુ જ ખરાબ થતી જાય છે. આવા સમયમાં જો બરાબર સંભાળ લેવામાં ન આવે તો માંદો માણસ ઘણા વખત સુધી પીડાય છે, અથવા તો ચિત્તભ્રમિત થઇ જાય છે. કદાચ બહુ જ ખરાબ અસર થઇ હોય તો વખતે મૃત્યુ પણ એ જ સ્થિતિમાં થઇ જાય છે. બીજા પ્રહાર કરતાં મનુષ્યને વચનપ્રહાર વિશેષ અસહ્ય લાગે છે; માટે માવજત કરનારે બહુ જ સંભાળપૂર્વક કાર્ય કરવું જોઇએ. તેની સાથે સહનશીલતાને જરા પણ દૂર જવા દેવી જોઇએ નહિ. જ્યાં કોઇ બ્હારનું જોવા આવનાર માણસ એમ કહે કે “ ભાઈ! હમણાં તમારે બહુ જ મ્હેનત લેવી પડે છે. ” એવા કોઇ પણ પ્રકારના વિવેકભર્યા શબ્દો કહેવામાં આવે ત્યારે માવજત કરનાર ઘણી જ ધીમાશથી અને શાંત ચહેરાથી પ્રત્યુત્તર આપતાં કહે કે “ એમાં તે શી મહેનત છે? માંદાઓની ચાકરી કરવી એ તો આપણી જરૂરી ફરજ છે; તેમાં પણ કામ કરી કરીને કરવાનુંએ શું હોય? જુઓને, એ વ્યાધિ ભોગવે છે અને આપણે બેઠાં જોઇએ છીએ! પણ કાંઇ આપણે ઓછી કરી શકીએ છીએ? આપણે તો એટલું જ ઇચ્છીએ છીએ કે જલદી એમને આરામ થઈ થઇ જાય! ” આવા અથવા તો આના જેવા શબ્દોચ્ચાર કરવાથી અને એ પ્રમાણે વર્તવાથી આવનાર મનુષ્ય પ્રસન્ન થઇ જાય છે, અને માંદા માણસને ઘણું જ આશ્વાસન મળે છે. એ આશ્વાસનથી મન પ્રફુલ્લિત—હર્ષાયમાન રહે છે, અને ઘણા વિદ્વાન્ ડૉક્ટરોના અભિપ્રાય પ્રમાણે મનની પ્રફુલ્લતાને લીધે ઘણા રોગો શાન્ત થઈ જાય છે—મટી જાય છે. આપણે પણ એટલું તો જોઇએ છીએ કે જેનું મન શાન્ત અને પ્રફુલ્લિત

રહેતું હોય તેને નિદ્રા આવે છે; અને એથી કરી એને દર્દની વ્યાધિ વિશેષ જણાતી નથી; માટે માવજત કરનારે જેમ બને તેમ માંદા માણસનું મન વધારે આનંદમાં રહે તેવા પ્રયત્નો કરવા. આમ કરવાથી જો માંદા માણસની તંદુરસ્તી સુધરી જાય તો પછી માવજત કરનારનો પુરેપુરો ઉપકાર માને છે, અને એ ઉપકારનો બદલો વાળવા પ્રયત્ન કર્યા વિના કદિ રહેતો નથી.

આવી સ્થિતિએ પહોંચવાનું મુખ્ય કારણ એ જ છે કે માવજત કરનારમાં **સહનશીલતા**નો ગુણ હોય તો જ: નહિતર એ બનવું બહુ જ અશકય છે. માટે માવજત કરનારમાં એ ગુણની ઘણી જ આવશ્યકતા છે.

વળી કેટલીએક વખત એવો પણ પ્રસંગ બને છે કે માવજત કરનારની કોઇ ખરાબ ટેવ હોય છે તેને લીધે અથવા તો વિવેક નહિ સાચવવાને લીધે માંદો માણસ કાંઈ ધીમેથી શિખામણના શબ્દો કહે ત્યારે માવજત કરનાર માણસ પોતાની ભૂલ કબુલ કરવાને બદલે સામું બોલે, અથવા તો સામાના દુર્ગુણ કહી બતાવે. ખરી માણસાઈની રીતે પોતાથી કોઇ પણ રીતે વડીલના સામું બોલવું એ નીચમાં નીચ અને અધમમાં અધમ કાર્ય છે. તેમાં પણ માંદા માણસના સામું બોલવું એ બહુ જ હલકાઇભરેલું છે; છતાં સહનશીલતાના અભાવવાળો માણસ જેમ તેમ સામું બોલી જાય, એથી માંદા માણસને એવું તો દુઃખ થાય કે તેના અંતરાત્મા સિવાય બીજો ભાગ્યે જ એ દુઃખને સમજી શકે. એક તો માંદગીને લીધે મન નબળું પડી ગયું હોય, સ્વભાવ પણ સહેજસાજ બદલાઇ ગયો હોય, તેમાં વળી કોઇ સામું બોલે એટલે એ દુઃખ એને ઘણું જ થઇ પડે છે; આવા વખતે સામું બોલવાનો વિચાર થાય તે વખતે જરા પોતા તરફ ખ્યાલ થાય કે કદાચ હું પોતે જ કર્મસંયોગે આ સ્થિતિમાં

હોઉં અને મેં કાંઇ કહ્યું હોય, પછી મ્હારા સામું કોઇ બોલે તો મને પોતાને કેવું લાગે ?" આ ખ્યાલ જો પોતાને માટે વિચારાય તો જરૂર ભાન થાય કે સામું બોલવાથી એના આત્માને દુઃખ થશે, અને મ્હારી ખરાબ ટેવ સુધરશે નહિ; આ વિચાર, વિચાર કરનારને જરૂર ઉત્પન્ન થાય; તો આવા પ્રસંગે સહનશીલતાનો ગુણ તો અવશ્ય હોવો જ જોઇએ કે જેથી માંદાની માવજત પણ બરાબર થાય અને પોતાની ખરાબ ટેવ હોય તે પણ સુધરી જાય.

માંદાની માવજત કરનારમાં આવા ગુણો અને વર્તનની જેમ જરૂર છે, તેમ કેટલીએક પ્રવૃત્તિ પણ બહુ જ ધ્યાનમાં રાખવા જેવી છે; જેમકે, માંદા માણસની આસપાસ ઘોંઘાટ, ગરબડ કે રાડારાડ થવી ન જોઇએ. જે હૉલ અથવા જગ્યામાં માંદા માણસને રહેવાનું હોય તે હૉલ તદ્દન શાંત હોવો જોઇએ, તેમજ જોવા આવનારે પણ તદ્દન શાંતિથી વાતચિત વિગેરે કરવી જોઇએ. કદાચ કોઇ ગરબડ કરે તો માવજત કરનારે તુર્ત જ વિવેકસર ગરબડ નાહ કરવાની સૂચના કરી દેવી જોઇએ. માવજત કરનારે માંદાને ખાવા પીવાના સંબંધમાં કે દવા પાવાની બાબતમાં વારંવાર પૂછવું જોઇએ નહિ, પણ યોગ્ય સમય વિચારી જે વખતે જેની જરૂર હોય તે વસ્તુ હાજર કરવી, કારણકે વારંવાર પૂછવાથી એક તો માંદો માણસ કંટાળી જાય છે, અને કેટલીએક વખત કોઈ કોઈ કારણથી તે પૂછેલ વસ્તુની ના પાડે છે, અને ના પાડ્યા પછી આપવું એ વધારે અરૂચીભરેલું થઈ પડે છે. ધારો કે માંદા માણસને દવા પાવાની છે અને દવા એવી છે કે પીનારને તેનાપર મુદ્દલ રૂચી છે જ નહિ; અથવા તો ઘણા વખત સુધી દવા પીવાથી કંટાળી ગયેલ છે. તેવા માણસને પૂછવામાં આવે કે દવા આપું? ત્યારે દવા પીનાર ચોખ્ખી ના જ પાડે; અને પછી પરાણે દવા આપવી એ કરતાં પ્રથમથી જ વખત થાય એટલે

દવા હાજર કરી કહેવું કે વખત થયો છે, દવા લઈ લ્યો, તે વધારે સારૂં છે. આમ કહેવાથી કદાચ દવા લેવાની ઈચ્છા થોડી હોય તોપણ માંદાને તે લીધા વિના ચાલતું નથી. એમ કોઇ પણ બાબતમાં પૂછવા કરતાં પૂછ્યા વિના કાર્ય કરવામાં આ સમયે લાભ વધારે છે. તેમ જ ખોરાકની બાબતમાં પૂછવામાં આવે કે તમારે વાસ્તે અમુક વસ્તુ લેઈ આવું? ત્યારે કોઇ અરૂચીથી તો કોઈ શરમથી તો કોઇ એવા બીજા કારણથી ના પાડે છે, અને જો એ 'ના' ને સ્વીકારી લેવામાં આવે તો માંદો માણસ એમનો એમ ભૂખ્યો જ પડયો રહે! તો તેમ નહિ કરતાં એની (માંદાની) શારીરિક સ્થિતિ અને રોગને અનુકૂળ અને પથ્ય ખોરાક યોગ્ય વખતે હાજર કરવો, અને થોડું થોડું વૈદ્યની સૂચનાને અનુસરીને ખવરાવવું; પણ 'ના' નો સ્વીકાર કરી લેવો નહિ. ખરી રીતે તો પ્રથમ પૂછવું જ જોઇએ નહિ. જેવી રીતે ખોરાકની બાબતમાં પૂછવું જોઇએ નહિ તેવી જ રીતે અંગચંપી વગેરેની બાબતમાં તો મુદ્દલ પૂછવું જ ન જોઇએ, કારણકે એમ પૂછે કે તમારી અંગચંપી કરૂં? ત્યારે માંદો માણસ વિવેકની ખાતર ના પાડે અને એ ના જો સ્વીકારી લેવામાં આવે તો માંદો માણસ કળતર વગેરેથી દુઃખી થઈ જાય. પ્રથમ તો પૂછવામાં આવે છે એ જ એમ બતાવી આપે છે, કે પૂછનારને એ કાર્ય કરવા તરફ પ્રીતિ નથી, પણ વેઠરૂપ જ કરે છે; અને તે પણ જો માંદો માણસ હા કહે, અથવા તો કંઇ ન બોલે તો થોડી વાર કરવું પડે. આવી રીતે માવજત કરનારે ન વર્તવું જોઇએ; પણ ખરી રીતે જેને માવજત કરવી છે તે તો સમય જોઇને કાર્ય કરવા લાગી જ જાય અને પછી જો માંદો માણસ ના પાડે અને તે પણ આગ્રહથી ના પાડે તો પછી તે મૂકી દે. (અહીં દર્દીએ પણ ધ્યાન રાખવું જોઇએ કે અંગચંપી કરનાર કલાક બે કલાક સુધી દાબ્યાં જ કરે તોપણ પોતાને જરા ઠીક લાગતું

હોય તેથી એમ ને એમ ચલાવ્યે જ જવું નહિ, પણ વિચારવું કે અંગચંપી કરનાર પણ માણસ છે તો એને મહેનત તો લાગતી જ હશે; તેમ જ બહુ અંગચંપીથી પણ નુકસાન છે; માટે નિયમસર અને જરૂર જેટલું જ કાર્ય કરાવી તુર્ત જ એ કાર્ય કરનારને મુક્ત કરી દેવો જોઇએ.) આમ દરેક બાબતમાં માવજત કરનારે બહુ જ સાવચેત રહેવું જોઇએ.

૬. માંદા માણસને માંદગી વધારે હોય અને એથી કદાચ બીજા માણસો એના જીવિતની આશા ન રાખતા હોય, તોપણ માવજત કરનારે છેક છેલ્લી ઘડીસુધી આશા છોડવી જોઇએ નહિ; તેમજ બનતા પ્રયત્નો છેવટસુધી કરવા ચૂકવું નહિ. ઇશ્વર ઉપર કે ભાવી ઉપર આધાર રાખવો નહિ અને પ્રયત્નો છોડી દેવા નહિ, પણ જારી જ રાખવા; પણ તેની સાથે એટલું અવશ્ય ધ્યાનમાં રાખવું કે પ્રયત્ન કરતાં અને આશા રાખતાં ગફલત થઈ ન જાય અને બેખબરપણામાં ક્યાંક ગોટો વળી ન જાય, એ તરફ પુરતું લક્ષ રાખવું. ઘણી વખત આશામાં ને આશામાં રહી, બેદરકારી થયાથી માંદાનું મૃત્યુ થઈ જાય તેની ખબર પણ ન પડે. એમ ન થાય એ માટે બહુ જ સાવધ રહેવું; તેમ જ લાંબા મંદવાડથી આશા છોડી દેવી પણ ન જોઇએ. મરણ પામવાની અણીપર દેખાવાથી જમીનપર લીધેલાઓ પાછળથી ઘણું જીવન પસાર કરતા જોવામાં આવ્યા છે. અરે ! એક વખત સ્મશાન સુધી પણ પ્હોંચી ગયેલા (કોઇ મૂર્છા ઝોળો વિગેરે કારણોને લીધે સંબંધીઓને ખબર નહિ પડવાથી નનામીમાં સ્મશાન જઈ ચહે ખડકી ચહે પર સુવાડ્યા પછી શરીરનો કોઈ ભાગ હાલવાથી ઘેર લાવે છે) પાછા ઘેર આવી લાંબે કાળે તંદુરસ્ત બનેલા છે ! આવા બનાવો પણ ક્વચિત્ ક્વચિત્ બને છે, અને તે ઉપરથી એમ ધારવું જોઇએ કે આયુષ્ય જો બળવાન હશે તો

અથવા તો બરાબર સાવચેતી રહેતી હશે તો વખતે બહુ માંદો માણસ બચી જાય; માટે માવજત કરનારે આશા છોડી છેક નિરાશ થવું નહિ. બનતા ઉપાયો–યોગ્ય ઉપાયો શક્તિ અનુસાર કર્યેજ જવું. એક વાત ખાસ કરી ધ્યાનમાં રાખવા જેવી છે કે, માંદગીને બીછાને પડેલ માણસના સાંભળતાં 'એનો મંદવાડ ભયભરેલો છે કે આ મંદવાડથી બચવો મુશ્કેલ છે' વિગેરે વાતો કરવી જ નહિ; કારણકે તેમ કરવાથી માંદો માણસ હિમ્મત હારી જાય છે, અને નાહિમ્મત થવાથી બેચેન બની જાય છે, તથા જો એમ ને એમ રહે તો થોડા વખતમાં મૃત્યુના દ્વારમાં પહોંચી જાય છે. માંદા માણસને પોતાને અને એના સાંભળતાં નાહિમ્મતના શબ્દો ન ઉચ્ચારતાં આશાભર્યા અને આશ્વાસનયુક્ત જ વચનો ઉચ્ચારવાં; એટલે કે "આરામ થઇ જશે" "આમાં શું છે?" "થોડા દિવસમાં સારૂં થઇ રહેશે." આવા વચનથી માંદા માણસને હિમ્મત રહે છે અને એ હિમ્મતથી તેમ જ સારી આશાથી જ માંદો માણસ વ્હેલો વ્હેલો તંદુરસ્ત બને છે તથા માંદગીથી મુક્ત થાય છે. માંદગીના બીછાના પાસે બેસીને વાત કરવામાં બહુ જ સભ્યતા અને વિવેક રાખવો તથા શબ્દો વિચારીને બોલવા.

માવજત કરનારે આવી આવી અનેક બાબતોમાં સૂક્ષ્મ દૃષ્ટિથી, સ્થિર ચિત્તથી અને બાહોશીથી કાર્ય કરવાની જરૂર છે. માવજત કરવી એ કાર્ય સ્હેલું નથી, પણ મુશ્કેલ છે, અને તેની સાથે જો યોગ્ય રીતે કરતાં આવડે તો મહાલાભનું કામ છે. માંદાની સેવા ચાકરી કરવી, તેમાં પણ કોઇ ત્રાહિત માણસની સેવા કરવી એ પરમ પુન્યનું કામ છે. કદાચ કોઇથી શારીરિક અશક્તિ કે અલ્પ-શક્તિને લીધે વ્રત, નિયમ, તપ, જપ, ઓછાં બનતાં હોય પણ જો દુઃખીની કે પૂર્વ કર્મના યોગે ઉત્પન્ન થયેલ અશાતા વેદનીય

કર્મથી રેાગાદિકના કારણથી પીડાતેા હેાય તેની યથાશક્તિ (મન, વચન, કાયાથી, કે તન, મન, ધનથી) સેવા કરવી એના જેવું બીજું કેાઇ લાભનું કાર્ય નથી. બીજાને દુઃખથી મુક્ત કરવેા તે પેાતાને દુઃખથી મુક્ત થવા માટે જ છે, માટે જેમ બને તેમ રેાગથી પીડાતા પ્રાણીને શાંતિ પમાડવા પ્રયત્ન કરવેા; અને તે પણ અંતરના પ્રેમથી પ્રયત્ન કરવેા. ખરા પ્રેમથી કરેલી સેવાનું પરિણામ શુભ ફળરૂપે અવશ્ય મળે છે, અને શુદ્ધ પ્રેમ એ એક એવી અલૈાકિક વસ્તુ છે કે તેના સેવનથી દરેક મનુષ્ય ઇચ્છિત ફળ પ્રાપ્ત કરી શકે છે, અને બીજાને આનંદ આપી શકે છે. તેા હમેશાં સત્કાર્ય કરતી વખતે તે કાર્ય જો યેાગ્ય હેાય તેા તે કાર્ય ખરા પ્રેમથી કરવું. માવજત કરનારાએ પણ અંતરના પ્રેમથી જ માવજત કરવી. ખરા પ્રેમથી કરાએલી માવજતની અસર માંદા માણસ ઉપર એવી તેા સારી થાય છે કે માંદા માણસને રેાગની શાંતિ કરનાર થઇ પડે છે. માટે આ માવજત કરનારે લાભનું કામ જાણીને જ માવજત કરવી.

વળી માવજત કરનારે નિયમિત અવશ્ય થવું જ જોઇએ. દરેક કાર્ય નિયમસર અને વખતસર જ કરવું જોઇએ. દવા પાવાની વખતે દવા પાવી, ખેારાક આપવાની વખતે જ ખેારાક આપવેા, તેમાં દવા તેા નિયમિત જ આપવી અને માપસર આપવી. બે વખતની ભેગી પાઇ દેવી કે, ચાર વખતની દવાને ત્રણ વખતમાં જ પાઇ દેવી, તેમજ બે કલાકને આંતરે પાવાની દવા, ત્રણ કલાકે કે દેાઢ કલાકે પાવી નહિ, પણ ટાઇમસર જ આપવી. ટાઇમસર અને માપસર નહિ દેવાથી વખતે માંદાનું ભવિષ્ય ખરાબ થઇ જાય છે.

ઉપર લખેલી હકીકતમાં માવજત કરનાર માણસ કેવેા હેાવેા જોઇએ અને માવજત કેવી રીતે કરવી જોઇએ, એ બતાવ્યું. હવે આપણે બીજા મુદ્દા તરફ વળીએ.

માવજત કરવાનાં સાધનો.

અત્યારસુધીમાં આપણે માવજત કરનાર માણસના સંબંધમાં કેટલુંક જોઈ ગયા. હવે માવજત કરવાનાં સાધનો તરફ આપણે આપણું લક્ષ દોરીએ, કારણકે માવજત કરનાર માણસ ગમે તેવી ઉંચી સ્થિતિનો, પ્રેમથી પૂર્ણ અને બાહોશ હોય, પણ જો અનુકૂળ સાધનો ન હોય તો માવજત કરનાર શું કરી શકે? જવાબમાં કંઇ પણ નહિ. માટે અનુકૂળ સાધનોની મોટી જરૂર છે, તો એ સાધનો કયાં કયાં અને કેવાં કેવાં હોવાં જોઇએ તે હવે જોઇએ.

अ. માવજત કરવાનાં સાધનોમાં પ્રથમ અને અતિ જરૂરનું સાધન વૈદ્ય અથવા ડોકટરનું જોઇએ. વૈદ્ય અથવા ડોકટર શાંત, ગંભીર, પરગજુ પ્રકૃતિવાળો અને દયાળુ હોવો જોઇએ, તેની સાથે રોગની ચિકિત્સા કરવામાં નિપુણ, અનુભવી અને પ્રત્યેક દર્દપર અનેક દવાનો જાણનારો હોવો જોઇએ; વૈદ્ય-ડોકટર વિશેષ ઉપયોગી થઇ પડે છે. પ્રથમ તો જે ગામમાં વૈદ્ય-ડોકટરની સગવડ ન હોય ત્યાં માંદા માણસે રહેવું નહિ. કોઇ પણ જાતની માંદગી થઇ કે તુર્ત જ જ્યાં દવાની અનુકૂળતા આવે ત્યાં પ્હોંચી જવું અને દર્દને નાબુદ કરવા તુતમાં તુર્ત ઉપાય કરવો. વ્યાધિ, વૈર, વિગેરેને જેમ બને તેમ થોડી મુદતમાં જ તોડી પાડવાં, કારણકે વ્યાધિ વિગેરેની જો તુર્તમાં જ ખબર ન લેવાય તો ઘર કરે છે અને ઘર કરી ગયા પછી તે વ્યાધિને દૂર કરવી એ એક મોટી મુસ્કેલી છે; માટે પ્રથમ જ વૈદ્ય કે ડોકટરની સરખાઇ કરી લેવી. વૈદ્ય-ડોકટરની સરખાઇ થયા પછી તે પોતે (વૈદ્ય-ડોકટર) જો શાંત હોય તો જ રોગની ચિકિત્સા કરી શકે-દર્દીને અર્ધો આરામ આપી શકે છે. પણ આકરા મિજાજનો કે અ-

ભિમાની હોય તો દર્દીને સંતોષ મળી શકતો નથી. વૈદ્ય-ડૉક્ટરનું કર્તવ્ય છે કે રોગીની વાત બહુ જ ધ્યાનપૂર્વક અને શાંતતાથી સાંભળવી. એને કયા કારણથી રોગ થયો છે, અને જલદીમાં જલદી આ દર્દ કેવી રીતે-કયા ઔષધથી નાબુદ થાય, આ જ વિચાર મુખ્ય સ્થાને હોવો જોઇએ; પણ વધુ પૈસા મેળવવાની કે વેઠ કહાડવાની વૃત્તિ મનમાં હોવી જોઇએ નહિ. થોડા ખર્ચે અને જડમૂળથી દર્દ કહાડવા પ્રયત્ન કરનાર વૈદ્ય-ડૉકટર દુનિયાને ઉપયોગી થાય છે. આવા વૈદ્યોની કદર જો માવજત કરનારમાં અને માંદા મનુષ્યમાં માણસાઇનો ગુણ હોય તો અવશ્ય થાય જ. જ્યાં માણસાઇનો ગુણ જ નથી, ત્યાં કંઈ કહેવાપણું જ નથી. કદર કરી શક્તિ અનુસાર વૈદ્યે કરેલા ઉપકારનો બદલો વાળવો એ સામા મનુષ્યનું કર્તવ્ય છે, પણ દવા કરનારના મનમાં લોભાંધપણું કે સ્વાર્થી-પિશાચી વૃત્તિ ન જ હોવી જોઇએ. માત્ર ખીસા ભરનાર અને દર્દને નહિ પિછાણનાર પોથાજ્ઞાની વૈદ્યો દુનિયાના પ્રાણીઓને ભાગ્યે જ લાભ આપી શકે છે. ખરો લાભ, દયાળુ, પરગજુ અને કર્તવ્યપરાયણ વૈદ્યો જ આપી શકે છે. આવા વૈદ્યોની સગવડ થયા પછી તે વૈદ્ય ઉપર દર્દીને વિશ્વાસ-શ્રદ્ધા હોવી જોઇએ. શ્રદ્ધા વિના જોઇએ તેવું પરિણામ આવી શકતું નથી, માટે જેનાપર શ્રદ્ધા (દર્દીને) હોય તેને વધુ પસંદ કરવો. આ વૈદ્યે કદાચ મ્હોટી ડીગ્રીઓ ન મેળવી હોય તો તેની ફીકર નહિ, પણ જો અનુભવી, રોગને પારખનાર અને હિતબુદ્ધિએ જ કાર્ય કરનાર હશે અને તે સાથે દર્દીને તેના પર શ્રદ્ધા હશે તો, એ વૈદ્યથી ઘણો જ લાભ પ્રાપ્ત થઇ શકશે. ઘણા માણસો-મૂર્ખા માણસોને મોટી ડીગ્રીઓવાળા તરફ વધારે આસક્તિ હોય છે; પછી ડીગ્રીઓ ધરાવનાર ગમે તેવો બીનઅનુભવી અને કાચું કાપનાર હોય તોપણ એની દવા કરવી; આવી રીતે કરવાથી દર્દીને લાભને બદલે હાનિ વધારે થાય છે.

માટે દવા કરનાર હમેશાં વિશ્વાસુ, દર્દને જાણનાર અને અનુભવી હોય તેવા જ વૈદ્યની દવા કરવી. દવા કરનાર નિયમિત અને ખંતીલો-ઉદ્યોગી હોવો જોઇએ. દર્દની પ્રસંગે પ્રસંગે ખબર લઇ જવી, ખાસ પ્રસંગે તે કામ છોડીને હાજર થનાર હોય તો જ તેની લીધેલી મ્હેનત પરિણામે ફળીભૂત થાય છે. અમુક દવા આપી છે અને હવે પછી દવા અમુક વખતે જ મળશે, ત્યાર પ્હેલાં નહિ જ મળે, તેમ જ ત્યારપછી પણ નહિ મળે એમ ન હોવું જોઇએ; પણ પ્રથમ આપેલ દવાની અસર થાય છે કે કેમ અથવા તો નથી થઇ, થઈ છે તો બરાબર થઇ છે કે વિપરીત થઈ છે, વિગેરે બાબતની ખબર મળે કે તુર્ત જ યોગ્ય ઉપાય કરી લેવા માટે ઉદ્યમવંત હોવો જોઇએ. "ભાઇ અત્યારે સૂઇ ગયા છે, અત્યારે અમુક કામમાં છે" એવાં નિરર્થક બ્હાનાં કહાડી પોતાની સગવડ સાચવવા તરફ જ લક્ષ રાખી વૈદ્યપણું કરનાર વૈદ્યો ન હોવા જોઇએ. ટુંકામાં દર્દીને માટે વૈદ્ય ડોકટરનું સાધન પ્રથમ અને સગવડવાળું હોય તો જ દર્દીને આરામ થવાનો સંભવ રહે; તેમજ દવા વિગેરેનું સાધન પણ તેવી જ સગવડવાળું હોવું જોઇએ. દવા ઘણું કરીને રૂચીકર, સ્હેલાઇથી પી શકાય તેવી અને એક દર્દની દવા કરતાં બીજાં દર્દોનો જન્મ ન થાય તેવી હોવી જોઇએ. પૈસા ખર્ચતાં કોઇ પણ સ્થળે મળી શકે તેવી તે દવા જોઇએ. વળી દવા માપસર અને વખતસર મળવી જોઇએ. જેટલા પ્રમાણમાં દવા લેવાનું કહ્યું હોય તેટલા જ પ્રમાણમાં મળવી જોઇએ, અને જો એમ થાય તો જ દવા કંઇક અસર કરે; પણ જો બરાબર વ્યવસ્થા ન થાય તો અસર કરતી નથી. માટે દવા અને દવા કરનાર તરફ પુરતું લક્ષ આપવું અને યથાશક્તિ યોગ્ય સગવડ મેળવી લેવી.

ખ. માવજત કરવાનાં સાધનોમાં બીજું સાધન ખોરાક છે. જેમ દર્દીને માટે વૈદ્યની અને દવાની પુરતી સગવડની જરૂર છે, તેથી

પણ અધિક ખોરાક પરત્વેની સંભાળની જરૂર છે. મંદવાડવાળા માણસને આહારની રૂચિ સામાન્ય રીતે ઓછી હોય છે, તેમ જ પોતાના મ્હોડામાં સ્વાદ બગડી ગયેલ હોય તેથી કોઇ પણ સારામાં સારો ખોરાક દર્દીને અરૂચિકર અને બેસ્વાદ લાગે છે; એથી એને ખોરાક રૂચતો અને પચતો હોય તે જ આપવો, પણ તે સાથે એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે, દર્દને વધારનાર કોઇ પણ ખોરાક જો દર્દીને રૂચતો હોય તો તે ખોરાક કદી પણ આપવો જોઇએ નહિ. અરૂચિકર ખોરાક આપવાથી દર્દી ખાઈ શકતો નથી અને તેથી ભૂખ્યો જ રહે છે. એક તો દર્દનું દુઃખ હોય તેમાં વળી ભૂખનું દુઃખ થાય તો ઠીક નહિ; માટે ભૂખ્યો ન રહે અને તેને રૂચતો હોય તેની સાથે રોગને પ્રતિકૂળ ન હોય તેવો જ ખોરાક આપવો, પણ ભારે તેમ અતિ ખોરાક ન આપવો પણ હળવો અને સુખે સુખે પચાવી શકાય અને હોજરી જીરવી શકે તેટલો અને તેવો જ ખોરાક આપવો. માવજત કરનારાઓમાં ઘણાએ એવા હોય છે કે માંદા માણસને ઘણા દિવસ થયાં થોડી થોડી ભૂખ વેઠતો અને એકના એક ખોરાકથી કંટાળી ગયેલ જાણી દરદી ઉપરના સરાગ કે મોહને લીધે જે તે ખાવાને આપે છે; અને તે ખોરાક એવો હોય છે કે દર્દને પ્રતિકૂળ, એટલું જ નહિ પણ દર્દને વધારનાર હોય છે તેવો ખોરાક પણ આપવા ચૂકતા નથી. કેટલાએક મૂર્ખ માવજત કરનારાઓ એટલેસુધી આગળ વધે છે અને કહે છે કે "એક તો બીચારો દર્દથી પીડાય છે તેમાં વળી પેટ બળતરાં ક્યાંસુધી કરાવવી? માટે જે કાંઇ એને રૂચે તે આપવું." વળી કેટલાએક ખાવાથી કાંઇ થતું નથી, એમ ધારે છે. રોગ મટવાનો હશે તો મટશે પણ પેટ તો ઠારો! આવા આવા બાલીશતાભર્યા વિચારોથી દર્દીને જે તે ખાવાને આપી રોગની વૃદ્ધિ કરે છે, અથવા તો નવીન રોગો ઉત્પન્ન કરે છે. પછી દર્દી અને માવજત

કરનાર બન્ને જણ હેરાન હેરાન થઈ જાય છે, અથવા તો જ્યારે દર્દીનું ઉપરના કારણથી મૃત્યુ થાય છે, ત્યારપછી સંબંધીઓ કે જેણે પ્રથમ મૂર્ખતા કરી હોય તે પૂર્ણ પસ્તાય છે. માટે એવો વખત ન આવે એટલા વાસ્તે વૈદ્ય ડાક્ટરની સલાહ પ્રમાણે અને કહેવા પ્રમાણે જ ખોરાક આપવો, અને તે પણ તેણે કહ્યો હોય એટલા જ માપથી આપવો. કેટલાએક એમ પણ ધારે છે કે જે વસ્તુની વૈદ્યે છૂટ આપેલી છે તે કદાચ વધારે પ્રમાણમાં જાય તો શું ખોટું ? દાખલા તરીકે, 'વૈદ્યે કહ્યું હોય કે દર્દીને વિશેષે કરીને દુધ જ આપવું, પણ અમુક માપથી જ આપવું.' આવું કહેલ હોય છતાં માવજત કરનારા ધારે કે દુધની વૈદ્યે છૂટ આપી છે તો પાશેર અર્ધોશેર વધારે પીવાય તો શું હરકત છે ? પેટમાં પડયું ગુણ કરશે અને જરા શક્તિ રહેશે ! એમ ધારીને જે માપથી દૂધ પાવું જોઇએ તેથી વધારે પાઇ દે છે; પછી દર્દીની હોજરી વધુ પ્રમાણ પચાવી શકવાની શક્તિ ન ધરાવતી હોય તો અજીર્ણ અને પછી ઝાડો વિગેરે અનેક દર્દો ઉત્પન્ન થાય છે, અને છેવટે દર્દ ભયંકર રૂપ પકડે છે; તેથી અનેક પ્રકારની મુશ્કેલીઓ ઉભી થાય છે, માટે માવજત કરનાર અને દર્દી એ બન્નેએ ખોરાકની બાબતમાં બહુ જ કાળજી અને વિચાર રાખવો.

આવી રીતે ખોરાકની બાબતમાં કાળજી રાખવાની જેટલી જરૂર છે તેથી અતિ ઘણી જિહ્વા ઇંદ્રિયને વશ રાખવાની જરૂર છે. કેટલાએક રોગોનો જન્મ જ જિહ્વાઇંદ્રિય કબજે નહિ હોવાને પરિણામે થાય છે અને રોગ થયા પછી પણ જો જિહ્વા વશ ન રહે તો તેનું પરિણામ હમેશાં ખરાબ જ આવે છે. માટે જેને પોતાની તંદુરસ્તી સાચવવાની અને રોગથી મુક્ત રહેવાની ઇચ્છા હોય તેવાઓએ પોતાની શારીરિક સ્થિતિ અને પ્રકૃતિને પ્રતિકૂળ ખોરાક ગમે તેવો સારામાં સારો અને રસદાર હોય તોપણ લેવો જ નહિ; તેમ અનુ-

કૂળ ખોરાક પણ અતિગૃદ્ધિપણે ખાવો નહિ. જઠર જીરવી શકે તેવો અને તેટલો જ ખોરાક લેવો. જે વસ્તુથી પોતાને રોગની ઉત્પત્તિ થઇ હોય તે વસ્તુનો તુર્ત જ ત્યાગ કરવો અને પછી એ વસ્તુનો સર્વથા ત્યાગ કરવો. જો એમ ન થાય અને રોગોત્પત્તિ કરનાર ખોરાકનો ત્યાગ કરવામાં ન આવે તો છેવટે મૃત્યુને શરણ થાય છે; તો પ્રથમ દર્દીએ ખોરાકની બાબતમાં બહુ જ કાળજી રાખવી. યોગ્ય અને અનુકૂળ ખોરાક લેવાથી અને દેવાથી દવા તુર્ત જ અસર કરે છે. દવાની અસર થવી તેનો કરી અથવા 'પરહેજી' ઉપર આધાર છે. બરાબર નિયમસર કરી પાળવામાં આવે તો જે દર્દી એક મહીને નીરોગી બનતો હોય તે એક પખવાડીયામાં નીરોગી બની જાય, અને જો કરી પાળવામાં ન આવે તો જે દર્દી એક અઠવાડીયે નીરોગી બનતો હોય તે એક મહીને પણ નીરોગી ન બને. કદાચ તે કરી પાળવાના અભાવે મરણને શરણુ થાય તો તેમાં કાંઇ આશ્ચર્ય નથી; માટે માવજત કરનારે ખોરાક (કરી પાળવા)ના સંબંધમાં કાળજીથી કામ કરવું.

क. માવજત કરવાનું છેલ્લું સાધન **સ્વચ્છતા** છે. સ્વચ્છતા એટલે શુદ્ધતા. તે શુદ્ધતા કેવા રૂપમાં કેવી રીતે હોવી જોઇએ તેના સંબંધમાં પ્રથમ તો દર્દીના પ્હેરવા ઓઢવાનાં વસ્ત્રો બહુ જ શુદ્ધ હોવાં જોઇએ. શુદ્ધ એટલે તદ્દન નવાં જ નહિ પણ કોઇ પણ જાતની ગંદકી કે મલીનતા વગરનાં. અતિ મેલાં કપડાં હોવાથી તેમાં જંતુની ઉત્પત્તિ થાય છે, અને જંતુની જેમ જેમ ઉત્પત્તિ વધતી જાય તેમ તેમ અનેક પ્રકારનાં દર્દો પણ વધતાં જાય છે. કેટલાંએક દર્દોને જન્મ આપનાર જ જંતુઓ છે. એક તંદુરસ્ત માણસને મેલા અને પરસેવા વિગેરેથી ગંદા થઈ ગયેલાં કપડાંઓ કેટલો બધો કંટાળો આપે છે ? તો પછી માંદગીને બીછાને પડેલને કેમ કંટાળો ન આપે ?

અવશ્ય આપે. તો માંદાનાં લુગડાં અવારનવાર બદલાવવાં અને સ્વચ્છ રાખવાં. સાફ કરવા લીધેલાં લુગડાં તંદુરસ્ત માણસે પહેરવાં નહિ અને સાફ થયા પહેલાં દર્દીનાં ગંદાં લુગડાં જો તંદુરસ્ત પહેરે તો કેટલાએક ચેપી રોગ નીરોગીને લાગુ પડી રોગી બનાવે છે. માટે દર્દીનાં કપડાં સ્વચ્છ થયા પહેલાં અન્ય કોઇએ પહેરવાં નહિ. કેટલીએક વખત તાવ વિગેરેમાં પરસેવો બહુ જ વળે છે; તે એટલેસુધી કે જાણે કપડાં પાણીમાં પ-લાળ્યાં હોય તે માફક પલળી જાય છે. એ લુગડાં જો એમનાં એમ રખાય તો જંતુઓ ઉત્પન્ન થાય. કેટલાએક લોક એ જંતુનો સ્વહસ્તે નાશ કરે છે; ત્યારે કેટલાએક એ લુગડાં એમનાં એમ રાખી મૂકે એટલે પોતાની મેળે જ ઠેકાણે થઇ જાય ! આવી રીતે જીવહિંસા થાય છે. તો દયાધર્મીએ પ્રથમથી જ એવી કાળજી રાખવી કે જંતુઓની ઉત્પત્તિ જ ન થાય, અને ઘાત થવાનો વખત જ ન આવે. જેવી રીતે પહેરવા ઓઢવાનાં લુગડાં સ્વચ્છ–શુદ્ધ હોવાં જોઇએ તેવી જ રીતે બીછાનું પણ શુદ્ધ અને સ્વચ્છ હોવું જ જોઇએ, અને સુંવાળું, નરમ, પોચું હોવું જોઇએ. ઘણા દિવસ સુધી જો બીછાનું બદલાવવામાં ન આવે તો તેમાં પણ જંતુઓની ઉત્પત્તિ થાય છે, અને પછી ઉપરની દશા થાય છે; માટે સ્વચ્છ બીછાનું રાખવું. 'ખડબચડું' હોય તો દર્દીની ચામડી છોલાય છે, અને લાંબા કાળે ભાડાં પડી જાય છે; એથી દર્દીને બળતરા અને પીડા થાય છે; તેથી નિદ્રાનો નાશ થાય છે, અને નિદ્રાનો નાશ થવાથી થોડી વ્યાધિ ઘણી વર્તાય છે. જો બીછાનું સુંવાળું હોય તો દર્દીને નિદ્રા આવે છે, તેથી ઝાઝી વ્યાધિ થોડી વર્તાય છે, માટે બીછાનું સુંવાળું રાખવું, તેની સાથે નરમ હોવું જોઇએ. અક્કડ બીછાને સુવાથી શરીર અકડાઇ જાય છે. શરીરનો અમુક ભાગ ઝલાઇ જાય છે તેથી ત્રોડ વગેરે થાય છે અને મહામુસ્કેલી ઉભી થાય છે. માટે બીછાનું નરમ–પોચું રાખવું.

આવી રીતે માવજત કરવાનાં સાધનમાં વૈદ્ય, ખોરાક, બિછાનું—વસ્ત્ર વિગેરે સ્થિતિના પ્રમાણમાં અનુકૂળ મેળવી લેવામાં જરા પણ વિલંબ ન કરવો.

૩. માંદા માટેની જગ્યો.

હરકોઇ કાર્ય જેટલે અંશે અપૂર્ણ હોય છે, તેટલે અંશે, તેનો પરિણામ પણ અપૂર્ણ રહે એ સ્વાભાવિક જ છે. દરેક કાર્યને તેને અનુકૂળ સાધનો અને સંજોગો હોય તો જ તે કાર્ય પરિપૂર્ણતાને પામે છે. માંદાની માવજતના સંબંધમાં વિચાર કરતાં, માવજત કરનાર માણસ અને માવજત કરવાનાં સાધનો એ બે મુદ્દાઓ આપણે જોઇ ગયા; હવે છેલ્લું કે જે અતિ અગત્યનું છે તે સાધન **માંદા માટેની જગ્યો કેવી હોવી જોઇએ?** તે સંબંધી કાંઇક જોઇએ.

अ. જે જગ્યોમાં માદો માણસ રહેતો હોય તે જગ્યોમાં અવારનવાર હવા આવી શકે તેવી છૂટ હોવી જોઇએ, કારણકે હંમેશને માટે જો ખરાબ જ હવા ભરી રહે છે તો તંદુરસ્ત માણસની તંદુરસ્તીને પણ હાનિ પહોંચે છે, તો પછી દર્દીને તે ખરાબ હવાની અસર થાય તેમાં શું આશ્ચર્ય? જે જગ્યો બંધીયાર હોય, જુની હવા નીકળી નવી હવા આવી શકતી ન હોય, તે જગ્યોની અંદર ખરાબ વાસ ઉત્પન્ન થાય છે અને તેની સાથે રોગોત્પાદક જંતુઓની પણ ઉત્પત્તિ થાય છે, અને તે જંતુઓનો વધારો થવાથી અનેક પ્રકારનાં દર્દો જન્મ પામે છે. તેમાં જો કોઇ દર્દી એવા મકાનમાં હોય તો એ દુષ્ટ જંતુઓની ખરાબ અસર તેના ઉપર તુર્ત જ થાય છે. માટે જે જગ્યોમાં દર્દી રહેતો હોય તેમાં હવાની અને છૂટ

અવશ્ય હોવી જ જોઇએ. આપણામાં એક ગ્રામ્ય કહેવત છે કે "**સો દવા અને એક હવા,**" અર્થાત્ જેટલું કામ સ્વચ્છ અને નીરોગી હવા કરે છે તેટલું અને તેવું કામ દવા પણ કરી શકતી નથી. દર્દીને રાખવાને માટે સ્વચ્છ હવાવાળી જ જગ્યા હોવી જોઇએ. કદાચ તે જગ્યામાં હવાની છૂટ ન હોય તો તુર્ત જ તે જગ્યા છોડી દેવી અને હવાની છૂટવાળી જગ્યામાં રહેવું તથા દર્દીને રાખવો. જેવી રીતે દર્દીને રહેવાની જગ્યામાં હવાની છૂટ જોઇએ તેવી જ રીતે તે જ જગ્યામાં પ્રકાશની પણ પૂર્ણ છૂટ હોવી જોઇએ. કેટલીએક જગ્યો એવી હોય છે કે હવાની છૂટ હોય પણ પ્રકાશ મુદ્દલ આવતો જ ન હોય. જે જગ્યામાં આખા દિવસમાં થોડી વાર પણ સૂયનાં કિરણો આવતાં નથી (તડકો આવતો નથી) તે જગ્યો જરાએ ઉપયોગની જ નથી. તડકો આવવાથી જ અશુદ્ધ વાતાવરણ શુદ્ધ થાય છે અથવા તો વાતાવરણના અશુદ્ધ પરમાણુઓ બહાર નીકળી જાય છે. તેથી તંદુરસ્તીને ધક્કો મારનાર જંતુઓ ઉત્પન્ન થતાં નથી અને શરીર નીરોગી રહી શકે છે. માટે જે જગ્યામાં પ્રકાશ અને હવાને આવવા જવાનો અવકાશ મળતો હોય ત્યાં જ દર્દીને રાખવો. દર્દીને માટે એવી જ જગ્યો હોવી જોઇએ, તેમ જ જે જગ્યામાં શરદી–ભેજ ન હોય તે જ જગ્યામાં દર્દીને રાખવો. શરદી કે ભેજવાળી જગ્યામાં રહેનાર દર્દીને સારામાં સારી અપાતી દવા જોઇએ તેવી અસરકારક થઈ શકતી નથી. જેમ દર્દીને રહેવાની જગ્યામાં હવાની છૂટ, પ્રકાશની પૂર્ણતા અને શરદીનો અભાવ હોવો જોઇએ, તેમ જ તે જગ્યો માંહેની વસ્તુઓ જેવી કે, પેટી, પટારા, તીજોરી, વાસણ કબાટ વિગેરે દરેક વસ્તુઓ સ્વચ્છ હોવી જોઇએ. બનતાંસુધી દર્દીને રહેવાના ઓરડા હોવા જ ન જોઇએ, અને કદાચ હોય તો તે દરેક વસ્તુ ઉપર નીચે આસપાસ કચરો વગેરે અસ્વચ્છતા ન જ હોવી જોઇએ. કચરો ધૂળ ભરાઇ રહ્યાં હોય તો

તેમાં ડાંસ મચ્છર વિગેરે જંતુઓ ઉત્પન્ન થાય છે અને જંતુની ઉત્પત્તિને લીધે **'મેલેરીયા'** વિગેરે અનેક દર્દો જન્મ પામે છે. માટે જંતુની ઉત્પત્તિ ન થાય અને સાથે અજ્ઞતા પણ ન થાય, તેમ જ તંદુરસ્તી પણ બરાબર સચવાય એવી જ જગ્યોમાં રહેવું અને દર્દીને પણ તેવી જ જગ્યોમાં રાખવો. ઉપર બતાવેલ જગ્યોની સગવડ બરાબર હોય છે તો દર્દીને ટુંક મુદતમાં આરામ થાય છે; તો એ તરફ પુરતું લક્ષ આપવા પૂર્ણ ભલામણ કરી હવે બીજા મુદ્દા તરફ વળીશું.

ब. માંદા માણુસ માટેની જગ્યો કેવી હોવી જોઇએ તે આપણે કાંઇક ટુંકામાં જોઇ ગયા. હવે આપણે જગ્યોની આસપાસની સ્થિતિ કેવી હોવી જોઇએ, તે સંબંધી થોડું લખાયે, કારણકે જગ્યો ગમે તેવો સુંદર સ્વચ્છ હોય પણ જો તેની આસપાસની સ્થિતિ જોઇયે તેવી ન હોય તો તે યોગ્ય નથી. તો દર્દીને રહેવાની યા સૂવાની જગ્યોમાં જેમ અશુદ્ધતા ન હોવી જોઇએ, તેવી જ રીતે તે જગ્યોની આસપાસ પણ અશુદ્ધતા કે ગંદકી કે મલીનતા ન હોવી જોઇએ, કારણકે જો આસપાસ મલીનતા કે ગંદકી હોય છે તો તેના અશુદ્ધ અને રોગોત્પાદક પરમાણુઓ હવાની સાથે મિશ્રિત થઇને હવાને પણ અશુદ્ધ બનાવી તે જગ્યોમાં પ્રવેશ કરે છે,* અને તેથી દર્દીને વિશેષ માંદો બનાવે છે. ઘણી જગ્યોની આસપાસ ઉકરડાઓ પડયા હોય છે, મળમૂત્રની ગંદકી થતી હોય છે, અને દુર્ગંધ છુટાતી હોય છે, તેમ જ આસપાસ શરદી સિવાય બીજું કાંઇ હોય જ નહિ તેવી ગલીકુંચીઓમાં રહેનારની પોતાની જગ્યો ગમે તેવી સ્વચ્છ હોય, તોપણ તેને છોડી તુર્ત જ બીજી જગ્યોમાં રહેવા જવું અને તે પણ આસપાસ શુદ્ધતા હોય ત્યાં જ. ઘણા શ્રીમંતો પોતાના ભવ્ય મકાનો હોવા છતાં દર્દીને માટે તે જગ્યો છોડી બીજી જગ્યોએ અથવા તો બીજા ગામે ચાલ્યા જાય છે, તેનું કારણ માત્ર એટલું જ કે પો-

તાનાં મકાનો ગીચ વસ્તીમાં હોય અને આસપાસ અનેક પ્રકારની ગંદકી થતી હોય તેથી તંદુરસ્તી સુધરવાને બદલે બગડે છે. અને ગંદકીવાળી જગ્યોમાં રહી ઘણી દવાઓ કરતાં જે તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત થઇ શકતી નથી તેથી સેંકડોગણી વિશેષ તંદુરસ્તી શુદ્ધ અને ગંદકી વિનાની જગ્યોમાં રહેવાથી થોડી દવાએ પણ મેળવી શકાય છે. એટલા માટે જગ્યોની સ્વચ્છતા અને આસપાસની સ્વચ્છતા માટે પુરતી સંભાળ રાખી દર્દીને રાખવો, કે જેથી દર્દીનું (આયુષ્ય હોય તો) ભવિષ્ય સુધરતાં વખત ન લાગે.

क. જેવી રીતે જગ્યોની આસપાસ મલીનતા કે ગંદકી ન હોવી જોઇએ તેવી જ રીતે દર્દીને રહેવાની જગ્યોમાં અને જગ્યોની આસપાસ **ગરબડ, ઘોંઘાટ** કે **કોલાહલ** વિગેરે કાંઈ ન હોવું જોઇએ, કારણકે દર્દીની આસપાસ ગરબડ વિગેરે થવાથી દર્દીના ચિત્તની વ્યગ્રતા થાય છે, અને ચિત્તની વ્યગ્રતા થવાથી અશાંતિ ઉત્પન્ન થાય છે; તેથી બેચેની વિગેરે થાય છે અને એથી દર્દીનો વ્યાધિ વિશેષ જોર કરે છે. કદાચ તેનું પરિણામ પણ અનિષ્ટ આવે છે. એટલા કારણથી જ જગ્યોની આસપાસ ગરબડ કે ઘોંઘાટ ન હોવો જોઇએ, પણ તદ્દન શાંતિ પથરાએલી હોય તો જ ઠીક. દર્દીનું માનસિક બળ નબળું પડી ગયેલું હોય તેમાં એકદમ અવાજો સાંભળવામાં આવવાથી દર્દી ભયભીત થઇ જાય છે અને ઘણાઓ ભયમાં ને ભયમાં ચિતભ્રમ થયેલા જોવામાં આવ્યા છે. એટલા માટે દર્દીની આસપાસ કોઇ પણ જાતની ગરબડ, ઘોંઘાટ કે ધડાકા ન થવા જોઇએ.

દર્દી માટેની જગ્યો અને આસપાસની હોવી જોઇતી સ્થિતિના સંબંધમાં આપણે જે કાંઇ જોઇ ગયા તે પ્રમાણે જો વર્તન કરવા યથાશક્તિ પ્રવૃત્તિ થાય તો લોકોનું આરોગ્ય બરાબર જળવાઇ રહે, અને જો આરોગ્ય બરાબર જળવાઇ રહે તો અનેક પ્રકારનાં સત્કાર્યો

લોકો હિમ્મતથી કરી શકે; પણ જો રોગથી પીડાતા હોય તો તેનાથી કાંઇ સત્કાર્યો થઇ શકવાનાં નથી; માટે જેમ બને તેમ યોગ્ય રીતે વિવેકપૂર્વક દેહનું આરોગ્ય સાચવવું, કારણકે દેહ છે તે એક સમુદ્ર ખેડવા માટેનું વ્હાણુ છે. શ્રી **મહાવીર પ્રભુ** પણ કહે છે કે "**सरिरमाहु नाविती**" શરીર છે તે વ્હાણુ-નાવ છે, અને આત્મા-જીવ નાવિક છે, માટે વહાણુને યોગ્ય રીતે બરાબર સાચવો અને સાચવવાની અગત્ય છે, તે અગત્યને સ્વીકારીને જ આ લેખની ઉત્પત્તિ થઇ છે.

૪. દર્દી પોતે.

પ્રિય વાચક! અત્યારસુધીમાં આપણે માંદા માણસની માવજત કેમ અને કેવી રીતે કરવી, તેમ જ કેવાં સાધનથી કરવી તે જોઈ ગયા. હવે દર્દીએ માંદગીના વખતમાં કેમ વર્તવું તે સંબંધી આપણે થોડુંક જોઇએ. પ્રથમ માંદા માણસે કેવી રીતે વર્તવું તે પરત્વેનું લખાણ કોઇ માવજત કરનાર અનુભવી બહુ સારી રીતે લખે એ વાત નિશ્ચિત છે, કારણકે માંદગીમાં માવજત કરનાર કેવી રીતે માવજત કરે છે તેનો અનુભવ જેમ માંદો માણસ સારી રીતે લખે છે, તેવી જ રીતે માંદા માણસનું વર્તન માવજત કરનાર કે જેને અનુભવ થયો છે તે જ સારૂં અને પૂર્ણ રીતે લખી શકે છે; તોપણ જે કાંઇ લખી શકાશે તે લખી આ લેખ પૂર્ણ કરીશ.

પ્રથમ તો કોઇ પણ કારણથી જ્યારે તંદુરસ્તી બગડે કે તુર્ત જ પોતાથી બનતા ઉપાય પોતાની જાતે જ કરી લેવા. જ્યાંસુધી બીજાને મહેનત-તકલીફ ન અપાય ત્યાંસુધી વધારે સારૂં છે. ઘણા કહેવાતા

શ્રીમંતો અને ત્તાધારીઓ પોતાના ધનના અને સત્તાના મદમાં આસક્ત બની પોતે જરા પણ તકલીફ લેતા નથી. સામાન્ય અને નજીવું કાંઇ થયું હોય તો અનેક બીચારા સામાન્ય મનુષ્યને મુશ્કેલીમાં ઉતારે છે અને હેરાન હેરાન કરી નાંખે છે. પોતાને થોડા દર્દમાં ઘણું લાગે છે તો પછી બીચારા રાત અને દિવસ કામ કરનારને કેટલી વિટંબના ભોગવવી પડે છે તેનો ખ્યાલ સરખો પણ કરતા નથી. કેટલું બધું આશ્ચર્ય ? દરેક માણસ પોતાથી બનતી રીતે પોતાનું કાર્ય કરી લેતા હોય, કહો કે '**સ્વાશ્રયી**' બનતા હોય તો હાલમાં ચાલતી ઘણા પ્રકારની અગવડો દૂર થાય. કેન્ટ નામનો વિદ્વાન કહે છે કે "**પોતે પોતાના વૈદ્ય બનો.**" ખરી રીતે જ્યારે પોતામાં કાર્ય કરવાની શક્તિ ન રહે અથવા તો પોતાથી બની શકે તેમ ન હોય, ત્યારે જ બીજાની મદદ માંગવી, અને તે પણ જોઇતી જ. માંદા થયા એટલે માવજત કરનાર ભલે તૂટી મરે, પણ તે તરફ લક્ષ જ ન આપવું, એમ ન કરવું જોઇએ. બીચારો માવજત કરનાર કામ કરી લોથપોથ થઇ જાય અને હેરાન થઈ જાય છતાં કેટલાએક માંદા માણસો તે કાર્ય કરનારની કદર કરવી તો એક બાજુએ રહી, પણ તેના બદલામાં આખો દિવસ ઠપકો આપ્યાં કરે અને તેના દરેક કાર્યને વખોડી કહાડે, તે દર્દી માટે લાયક નથી; (જો કે આ કાર્ય–વર્તણુક કોઇ પણ માણસ માટે લાયક નથી તેમાં પણ દર્દી માટે તો નહિ જ); કારણકે આવી હલકી પ્રકૃતિવાળાની કદાચ એકાદી વખત ચાકરી થાય પણ જો કર્મયોગે ફરી વાર પ્રસંગ પડે તો કોઇ ઢુકડું એ ન આવે ! માટે દર્દીએ દરેક રતે પોતાથી બનતો માવજત કરનારને સંતોષ આપવો અને યથાશક્તિ બદલો વાળવા ચૂકવું નહિ.

વળી દર્દને અંગે શરીરની પ્રકૃતિ પણ બદલાઇ જાય છે. મ્હોડાનો સ્વાદ વિગેરે તમામ બદલાઇ જાય છે તેથી કોઇ પણ વસ્તુ

પછી ગમે તેવી સારામાં સારી અને રસદાર બનાવી હોય, તોપણ તેમાં પોતાને સ્વાદ પડતો નથી. પછી 'આ ખોરાક બનાવતાં આવડચો નથી,' 'બરાબર પાકવા દીધું નથી,' 'વેઠ કહાડી છે' આવાં મૂર્ખાઇભરેલાં વચનો કહાડી માવજત કરનારનું અપમાન કરવું તે એક નહિ ઇચ્છવાલાયક કાર્ય છે. તેવા પ્રસંગમાં તો એ જ વિચાર કરવો કે, મ્હારી પોતાની પ્રકૃતિ સારી નહિ હોવાને લીધે આ વસ્તુ મને રૂચિકર લાગતી નથી, પણ તેમાં કાર્ય કરનારનો વાંક નથી. ટુંકમાં દર્દીએ હમેશાં એ વિચાર રાખવો કે મ્હારી ચાકરી કરનાર એ પણ એક માણસ જ છે, પણ લાકડાનું કે લોઢાનું યંત્ર નથી કે ગમે તેટલી વાર એની પાસેથી કામ લેઇએ તો હરકત નથી. (જોકે યંત્રમાં પણ ઘણું કરી એમ જ હોય છે કે હદથી વધારે એ યંત્રથી કામ લે છે તો કદાચ તુટી પડે છે અથવા તો ખરાબ થઈ જાય છે.) પણ માણસ છે તો એને પણ તકલીફ અને મુસ્કેલી લાગતી હશે, એવા વિચારથી જરૂરી કાર્ય—જરૂરી સેવા જ દર્દીએ કરાવવી જોઇએ, તેમ જ દર્દીએ ક્ષમા, અને કદરદાનીનો ગુણ અવસ્ય રાખવો જોઇએ, કારણકે કાર્ય કરનારાઓ કોઇ પણ જાતની પ્રતિકૂળતાને અંગે કોઇ કાર્ય જરા વ્હેલું મોડું કરે તો તે તરફ ક્ષમા રાખવી. વળી કોઈ કાર્ય શરતચૂકથી રહી જાય અથવા તો એકનું બીજી રીતે કરાય, એવા દરેક પ્રસંગે દર્દીએ ક્ષમા રાખવી જોઇએ. જો ક્ષમાનો ગુણ દર્દીમાં ન હોય તો દર્દી પોતે ઘણા પ્રકારનાં દુઃખો ભોગવે છે અને માવજત કરનાર કંટાળી જાય છે, તેથી કદાચ દર્દી ઉપર માવજત કરનારને દયાબુદ્ધિ કે પૂજ્યબુદ્ધિ હોય તો તે ખસી જાય છે, અને વેઠરૂપ થઇ પડે છે માટે દર્દીએ ક્ષમા ગુણ અવસ્ય રાખવો જોઇએ અને તે સાથે કદરબુદ્ધિ પણ અવસ્ય જોઇએ. જેનામાં કદર બુદ્ધિ નથી તે અકલ અને માણસાઇના ગુણ વિનાનો

લેખાય છે. સારામાં સારી અને તનતોડ મહેનત કરનારની કદર કરવામાં ન આવે અને સ્હામું કહે કે “એમાં શું પાડ કરે છે? ચાકરી કરવી તેમાં મહેનત શી? એ ન કરે તો બીજું કોણ કરે? એને કામ પડે ત્યારે બીજું કરે છે?” આવા કડુ શબ્દો કહી ચાકરી કરનારની મહેનત ઉપર પાણી ફેરવી દેવું એ કેટલી બધી અધમતા ગણાય? માટે તેમ ન કરવું જોઇએ. ખરા જીગરથી તેનો (ચાકરી કરનારનો) ઉપકાર માનવો જોઇએ અને યથાશક્તિ ઉપકારનો બદલો વાળવો જોઇએ. જેમ માંદા માણસે ક્ષમા અને કદરદાનીના ગુણો રાખવા જોઇએ છીએ તેમ તેને પોતાને સાવચેત પણ બહુ રહેવું જોઇએ છીએ. તેમાં પણ જીભને વશ રાખવાનો તો અવશ્ય પ્રયત્ન કરવો જોઇએ છીએ, કારણકે ઘણાં દર્દો જીભ વશ ન હોવાને લીધે જ થાય છે, અને દર્દ થયા પછી જો જીભ વશ ન રહે તે દર્દો દિનપ્રતિદિન વધતાં ને વધતાં જ જાય છે. માંદગીના વખતમાં વખત સુધી એકના એક વસ્તુ ખાઇને કંટાળી ગયેલ હોય તથી બીજી વસ્તુઓ ખાવાની ઇચ્છા થાય છે, અને એ ઇચ્છાને વશ થઈ જીભને લાલચુ બનાવે છે, તો પરિણામે ઘણું જ નુકસાન ભોગવે છે. વળી કેટલાએક માવજત કરનાર મોહને લીધે કે પોતાની સમજફેરથી દર્દીને અનેક પ્રકારની ખાવાની ચીજો પીરસે છે, તે વખતે પણ જો દર્દી સાવધ ન રહે અને જીભને વશ ન રાખે તો પોતે ઘણી વ્યાધિઓનો ભોગ થઇ પડે છે, અને વખતે જીભ વશ ન રાખવાથી અકાળ મૃત્યુ પણ થાય છે; માટે જીભને હમેશાં વશ રાખવી જોઇએ.

આવી રીતે દર્દીએ પોતે પોતાની જાતે પોતાની સંભાળ રાખવી અને માંદગીના વખતમાં પણ લાયક વર્તણુક રાખવી.

ઉપસંહાર.

માંદાની માવજતના સંબંધમાં આપણે માવજત કરનાર માણુસ, માવજત કરવાનાં સાધનો, માંદા માટેની જગ્યો, અને દર્દી પોતે એ પરત્વે થોડું ઘણું જોઇ ગયા. હું ખાત્રીપૂર્વક માનું છું કે આ વિષય એવો ગહન છે કે તેના ઉપર સારા વિદ્વાનો અને અનુભવીઓ હોય તે જ લખી શકે, અને એવાઓને હાથે લખાયો હોત તો વધારે સારા રૂપમાં લખાયો હોત; અગર હવે પછી લખાય તો ઘણું સારૂં લખાશે. આ લેખક વિદ્વાન કે અનુભવી નથી કે તે પૂર્ણ રીતે લખી શકે; તોપણ જે કાંઇ થોડું ઘણું લખાયું છે તેમાંથી જનસમાજને અને ખાસ કરીને આ વિષયથી અજાણ્યા લોકોને ઉપયોગી થાય તો આ પ્રયત્ન ફળીભૂત થયો મનાશે. તે વાંચી વિચારી જ્યારે જ્યારે કર્મસંયોગે એવા પ્રસંગો આવે ત્યારે માંદાની માવજત બરાબર યે' રીતે થાય અને એ યોગ્ય માવજતને લેઇ લોકો સુખાકારી ભો તેની સાથે દર્દી પોતે સ્વાશ્રયી અને આપ સત્તાપર આધાર રાખી શરીરને તંદુરસ્ત રાખવાના નિયમો જાણી તેને અમલમાં મૂકી નીરોગી રહી જનહિત કરવા તરફ યથાશક્તિ પ્રયત્ન કરે અને એ સેવાથી આર્ય દેશ અને આર્ય ધર્મ વધારે ને વધારે વિજયી બને એવી આંતર ભાવના સાથે એક આગ્રહયુક્ત ભલામણ કરૂં છું કે દરેક માણુસે પોતાના ઘરનાં પાડોશી અને સગાં કુટુંબી સાથે દરેક રીતે હળીમળી અને સલાહ સંપથી ચાલવું, કારણકે આજે આપણે બીજાને સહાય ન કરીએ તો પ્રસંગ પડે આપણુને સહાય કોણ કરશે? માટે દરેક રીતે ઐક્યથી વર્તી સપ્રેમ સહાય કરી જ્ઞાતી કુટુંબ સ્વધર્મી અને છેવટે દરેક પ્રાણીને પરસ્પર હાય કરી દેશ ધર્મનો વિજય વાવટો ફરકાવો. **अस्तु ॥** **ॐ शान्तिः !** **[સમાપ્ત]**